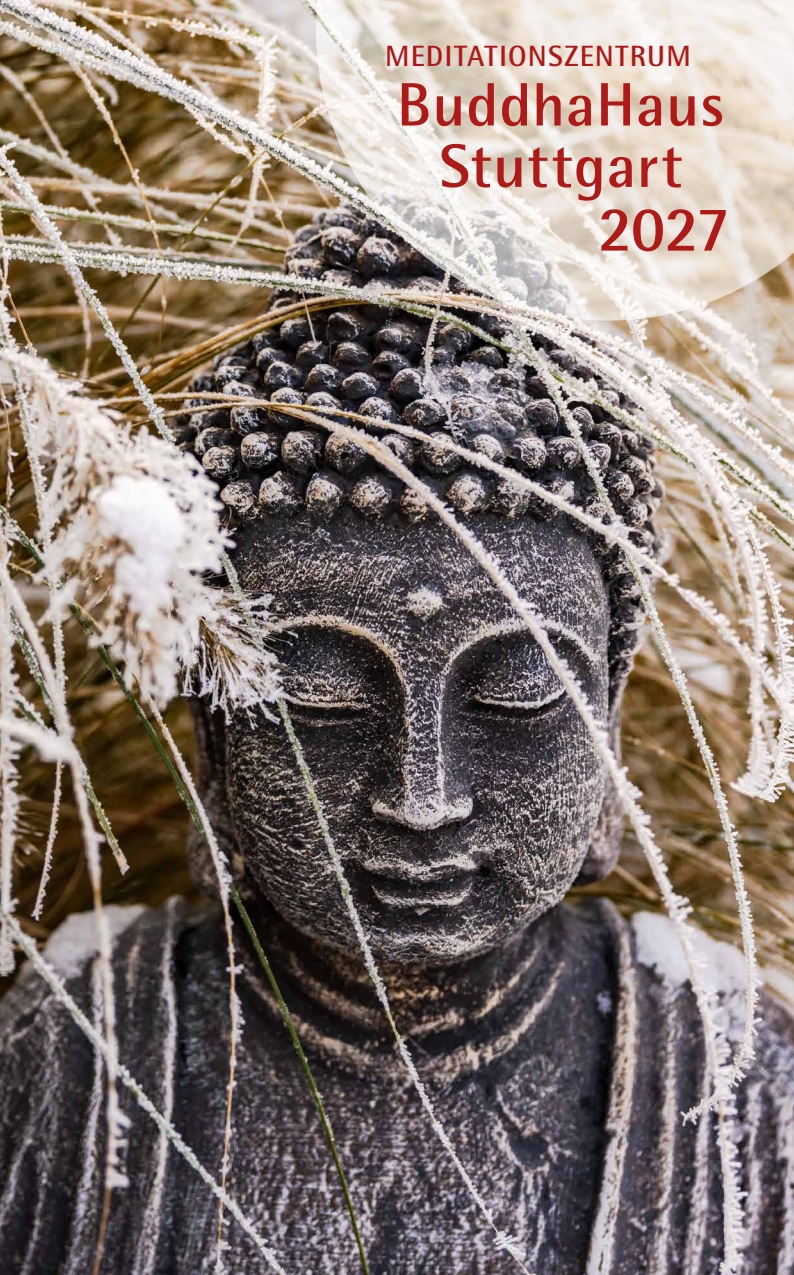


MEDITATIONSZENTRUM

BuddhaHaus Stuttgart 2027



Meditationszentrum

BuddhaHaus
Stuttgart



HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTTGART

Inmitten der Großstadt bietet unser Meditationszentrum die Möglichkeit des Rückzugs und des Innehaltens. Unser Angebot richtet sich an alle, die Achtsamkeit und Meditation erlernen und praktizieren wollen und sich von der Lehre Buddhas angesprochen fühlen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit.

Unser Verständnis von Meditation und Buddhismus basiert auf der Lehrdarlegung der Nonne Ayya Khema. Das Zentrum wird von einer Gruppe Praktizierender geführt.

Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden seiner Besucherinnen und Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement der Gruppe Praktizierender.

Ayya Khema war Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition. Ihr Verdienst war es, vielen Menschen im Westen die Lehre Buddhas zugänglich zu machen – vor dem Hintergrund unserer abendländischen Kultur. Ihre Bücher wurden weltweit bekannt und in neun Sprachen übersetzt. Sie ist die Begründerin des Buddha-Haus-Projektes. Ayya Khema verstarb 1997 im Alter von 74 Jahren. Auch nach ihrem Tod ist ihre Anziehungskraft ungebrochen



INHALTSVERZEICHNIS

Vita der Kursleiter:innen und Lehrer:innen	06
Offene Veranstaltungen	10
Tagesveranstaltungen	18
Einführung in die Meditation	20
Komm und lerne uns kennen	22
Jahreskurse	24
Retreats	36
Wochenendkurse	44
Dana (Spende)	57
Fördermitgliedschaft	58
Hinweise	60
BuddhaHaus - Projekt	62



VITA DER KURSLEITER:INNEN UND LEHRENDEN

Tina Künstner



Meditationslehrerin in der Nachfolge von Ayya Khema und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986. Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

Cécile Offenhäuser



meditiert regelmäßig seit 2015. Vertiefung der Lehre durch Jahreskurse und Retreats u.a. bei Tina Künstner, Roland Nyanabodhi, Fred von Allmen, Ingeborg Mösching und Rainer Künzi. Thai Yoga Massage Praktizierende, Anusara- und Kinder-Yogalehrerin.

Stephan Kark



seit 2005 im Buddha Haus, meditiert regelmäßig seit 2006. Retreats bei Renate Seifarth, Fred von Allmen, Ursula Flückiger, Paul Köppler und anderen.

Gerhard Bruhns



Jahrgang 1967, über einen MBSR-Kurs 2015 zur Meditation gekommen und seither regelmäßig an Kursen und mehrwöchigen Retreats verschiedener Lehrer des Buddha-Hauses teilgenommen. 2020 auf einer buddhistischen Pilgerreise mit Dr. Wilfried Reuter in Indien den inneren Ruf verspürt, die Praxis weiterzugeben. Seit 2024 zertifizierter MBSR-Lehrer (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). 2025 Fortbildung zum Deep Rest Meditation Lehrer.

Annette Härtel



praktiziert seit 1996 Vipassana- und Brahma-Vihara-Meditation bei verschiedenen Dhamma-Lehrenden. Seit 2003 ist sie Lehrerin für MBSR, seit 2014 für MBCL (Selbst-Mitgefühl). In Ludwigsburg leitet sie eine Meditationsgruppe.

Gerhard Krapf



meditiert seit ca. 1989, zuerst in tibetischer Tradition, seit über 20 Jahren im Buddha Haus, Samatha- und Mettameditation. Teilnahme an verschiedenen Retreats, vornehmlich bei Dr. Wilfried Reuter.

Oliver Wölbing



Heilpraktiker für Psychotherapie in Reutlingen und zertifizierter Meditationslehrer. Seit 2015 mit dem Buddha-Haus Stuttgart verbunden und seither regelmäßig in der Meditationspraxis und im säkular geprägten Buddhismus unterwegs. In seiner psychotherapeutischen Arbeit begleitet er Menschen in herausfordernden Lebenssituationen sowie Praktizierende auf ihrem spirituellen Weg.

Priya Cassimis



Yogalehrerin (BYV) Meditations- und Atemkursleiterin in der Sivananda-Tradition und seit vielen Jahren der Theravada-Tradition verbunden.

Christopher Holzknecht



nimmt regelmäßig an Retreats bei Pyar Rauch teil. Seit 2005 im Buddha-Haus. Ashtanga Yoga seit 2010 und 2017 Teacher Training bei Yoga Mitte Stuttgart.

Jörg Kaier



meditiert regelmäßig seit 2014. Zunächst Beschäftigung mit dem tibetischen Buddhismus, seit 2020 im Buddha Haus und im Theravada zuhause. Retreats bei Roland Nyanabodhi, Akincano, Yuka Nakamura, Ulla König und anderen. Er spielt seit frühester Jugend Gitarre und tritt seit 30 Jahren als Liedermacher auf.

Claus M.H. Gatto



fand Anfang der 90er Jahre über die Philosophie zu Buddhas Lehre. 2010 gründete er den Buddhistischen Studienkreis Sasitacittam, den er seitdem leitet. Studium der mittelindischen Sprache Pali. Er war Mitglied der Theravada AG sowie der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und referierte dort. Seit diversen Jahren ist seine Praxis ganz auf die überlieferte, ursprüngliche Buddhalehre ausgerichtet.

Anke Goldfuß



Kursleiterin für MBSR und MSC (Selbstmitgefühl), Meditationspraxis seit 2011, Vertiefung der Lehre durch Jahreskurse und Retreats u. a. bei Elfi Schmitt und Dr. Paul Köppler, Dr. Wilfried Reuter, Marie Mannschatz und Renate Seifarth.

Elfi Schmitt



Meditationslehrerin in der Nachfolge von Ayya Khema
– Mitbegründerin des Stadtzentrums Stuttgart
– Leitung Buddh. Stadtpraxis seit 2010 – von Dr. Sylvia Kolk und Bhante Nyanabodhi zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis, sowie die Praxis des Vipassana- Einsichtsdialog.

Karin Krämer



meditiert und besucht Retreats seit 1994.
Zuerst in der christlichen Tradition und seit 2012 im Buddha-Haus.
Wichtige spirituelle Wegbegleiter:innen
Tina Künstner, Lisa Freund,
Bhante Seelawansa, Elfi Schmitt.

Bettina Dengler



Bettina Dengler ist MBSR-Lehrerin und meditiert seit Jahren. Seit 2017 ist sie dem Buddha-Haus Projekt verbunden über die Teilnahme an Jahreskursen in Stuttgart sowie regelmäßigen Retreats im Buddha-Haus Allgäu und in der Metta Vihara.

Peter Ehret



praktiziert Vipassana-Meditation im Buddha-Haus seit über 20 Jahren. Retreats unter anderem bei Ursula Flückiger, Charlie Pils und Roland Nyanabodhi.

OFFENE VERANSTALTUNGEN

MONTAG

Cécile Offenhäuser | Wochenstart mit Intention

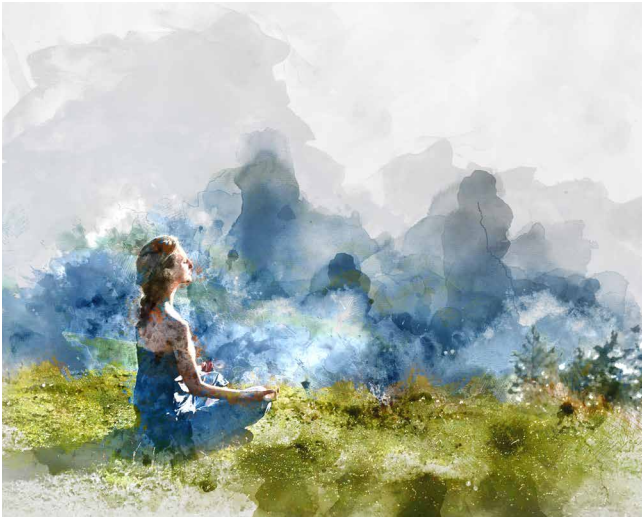
Starte geerdet und mit Intention in die neue Woche. Um in deinem Körper und ganz bei dir anzukommen, erwartet dich eine vielfältige Mischung aus Yoga, Qi Gong und Atemübungen.

Diese kleinen Übungen eignen sich bestens, um sie in deine eigene Morgenpraxis und deinen Alltag zu integrieren.

Hiermit bereitest du dich auf Sitz- und Geh-Meditation vor, die der Hauptbestandteil der Stunde ist.

Jede:r ist herzlich willkommen –
keine Vorerfahrung notwendig.

Termin: Jeden Montag
Zeit: 08.00 – 09.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz und online



DIENSTAG

Jörg Kaier | Gemeinsames Singen und Meditation

Wir singen Mantren, Kirtans, spirituelle Songs und Lieder aus verschiedenen religiösen Traditionen und Kulturkreisen – alles, was Herz und Geist erhebt und verbindet.

Dabei stehen weder gesangliche Vorkenntnisse noch musikalisches Können im Vordergrund. Entscheidend sind die Freude am gemeinsamen Singen, das Erleben von Gemeinschaft und die wohltuende Wirkung der Klänge.

Durch das Singen kann der oft rastlose und von Gedanken geprägte Geist zur Ruhe kommen. Die Stille, die sich anschließend einstellt, wird häufig als besonders tief und lebendig erfahren.

Den Abend lassen wir mit einer etwa 20-minütigen Meditation in gemeinsamer Stille ausklingen.

Termine: Jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Gegen Spende
präsenz



OFFENE VERANSTALTUNGEN

DIENSTAG

Gerhard Krapf | Meditation und Vortrag

Dieser Abend verbindet Meditation und buddhistische Lehre in einer ruhigen und inspirierenden Atmosphäre.

Im Mittelpunkt stehen Audio-Vorträge, meist von Dr. Wilfried Reuter, die wertvolle Impulse für die Praxis und den Alltag vermitteln. Ergänzt werden die Vorträge durch Meditationen in Stille und/oder geführte Meditationen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten
– unabhängig von Vorkenntnissen oder
Meditationserfahrung.

Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Gegen Spende
präsenz



DIENSTAG

Oliver Wölbing | Gemeinsam eine regelmäßige Meditationspraxis entwickeln

Dieses Angebot richtet sich an alle, die eine regelmäßige Meditationspraxis aufbauen oder vertiefen möchten. In einer wertschätzenden Atmosphäre meditieren wir gemeinsam, tauschen Erfahrungen aus und erhalten Anregungen für die eigene Praxis.

Die Abende verbinden stille Meditation, achtsamen Austausch und gemeinsame Reflexion. Die buddhistische Lehre wird dabei anhand der Erfahrungen der Teilnehmenden vertieft.

Eingeladen sind Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie erfahrene Meditierende. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Übung, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz



OFFENE VERANSTALTUNGEN

DIENSTAG

Stephan Kark | Intensiver Meditationsabend und Austausch

Der Abend ist eine Einladung gemeinsam zu praktizieren und uns durch kurze Vorträge oder Texte inspirieren zu lassen. Ich werde Sitz- und Geh-Meditation, Bodyscan oder leichte Yoga-Übungen anleiten. Auch dem Thema Transformation in den eigenen Alltag werden wir uns widmen, indem wir uns Zeit für Austausch über unsere eigenen Erfahrungen mit der Praxis oder dem vorangegangenen Vortrag nehmen.

Termin: Jeden 4. Dienstag im Monat
Zeit: 18.15 – 20.30 Uhr
Gegen Spende
präsenz und online

MITTWOCH

Abend der offenen Tür

Um uns kennen zu lernen, gibt es neben dem Tag der offenen Tür (Seite 24) auch die Abende der offenen Tür.

Bei einer Tasse Tee kannst Du Dich mit anderen austauschen oder einfach nur mal reinschauen.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
präsenz

MITTWOCH

Christopher Holzknecht und Peter Ehret | Stilles Sitzen

Dieser Abend ist ganz der gemeinsamen Meditationspraxis in Stille gewidmet. Durch den Wechsel von Sitz- und Gehmeditation entsteht ein ausgewogener Rahmen, der Sammlung, Achtsamkeit und innere Ruhe fördert.

Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch erfahrene Meditierende sind herzlich willkommen. Wer nicht am gesamten Abend teilnehmen möchte, hat die Möglichkeit, nach der ersten Meditation das Zentrum zu verlassen.

Wir freuen uns auf einen Abend des gemeinsamen Übens in Stille und Achtsamkeit.

Termin: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Gegen Spende
präsenz



OFFENE VERANSTALTUNGEN

DONNERSTAG

Jörg Kaier | Meditation, Inspiration und Austausch

Unsere Treffen bieten eine abwechslungsreiche Kombination aus Meditation, buddhistischer Lehre und gemeinschaftlichem Austausch.

Zum Programm gehören geführte Meditationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Samadhi (Sammlung und Ruhe), Metta (liebende Güte) und Vipassana (Einsicht). Ergänzt werden diese durch stille Gehmeditationen, inspirierende Audio-Vorträge namhafter buddhistischer Lehrerinnen und Lehrer sowie die gemeinsame Lektüre ausgewählter buddhistischer Texte.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich über die Inhalte und die eigene Praxis auszutauschen. Wer möchte, kann den Abend bei einer Tasse Tee in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen.

Termin: Jeden Donnerstag
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Gegen Spende
präsenz

**Für die offenen Veranstaltungen
empfehlen wir 5–10 Euro Spende.**

FEBRUAR UND WEITERE

BuddhaHaus – Gemeinschaftstag

Zu unserem BuddhaHaus-Gemeinschaftstag sind alle Besucherinnen und Besucher sowie alle Interessierten herzlich eingeladen, einen gemeinsamen Tag mit der BuddhaHaus-Gemeinschaft zu verbringen.

Wir beginnen den Tag mit einer gemeinsamen Meditation und hören anschließend einen Audio-Vortrag von Ayya Khema.

Den weiteren Tag möchten wir in gemütlicher und offener Atmosphäre miteinander verbringen – zum Austausch, gegenseitigen Kennenlernen und gemeinsamen Sein.

Für das leibliche Wohl gibt es Obst, Gebäck, Tee, Kaffee und Wasser. Wenn ihr möchtet, könnt ihr gerne etwas für unsere gemeinsame Pausentafel mitbringen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit euch!

Termine: 28.02. / 11.04. / 04.07. / 30.10.
Zeit: ab 10.00 Uhr
präsenz



TAGESVERANSTALTUNGEN

FEBRUAR UND WEITERE

verschiedene Lehrer

Achtsamkeitstag

Mehr Ruhe und innere Balance im Alltag

Dieser Übungstag bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit in vertiefter Form zu erfahren. Schweigen, Meditation, sanfte Körperübungen und kurze Impulse schaffen einen Rahmen für Entschleunigung und innere Sammlung. Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam im Zentrum.

Kurs 201

Termine: 27.02.
Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
präsenz

Kurs 203

Termine: 18.04.
Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
präsenz

Kurs 205

Termine: 02.10.
Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
präsenz

Je Kurstermin Organisationsgebühr 10 Euro
+ Spende (nach eigenen Möglichkeiten)



MÄRZ

Priya Cassimis

Besser Sitzen

mit gutem Körpergefühl – zu konzentrierter Meditation

Meditation bedeutet, den Geist wach und zugleich entspannt zu halten. So entsteht die Grundlage für innere Ruhe, Klarheit und Konzentration.

Eine stabile und zugleich bequeme Sitzhaltung unterstützt diesen Prozess wesentlich. Wenn der Körper locker und aufgerichtet ist, kann auch längeres Sitzen müheloser gelingen. Mit sanften Yoga- und Atemübungen bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor. Diese Übungen fördern das Körperbewusstsein, lockern die Muskeln, stimulieren den Atem und erleichtern entspanntes Sitzen, was die Grundlage – zu Gelassenheit und Achtsamkeit gleichermaßen – fördert.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an erfahrene Praktizierende, die ihre Meditationspraxis vertiefen möchten.

Kurs 202

Termin: Samstag, 20.03.
Kurszeiten: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz



TAGESVERANSTALTUNGEN

JUNI

Arno Mayer

Einführung in die Meditation

Meditation eröffnet einen Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe.

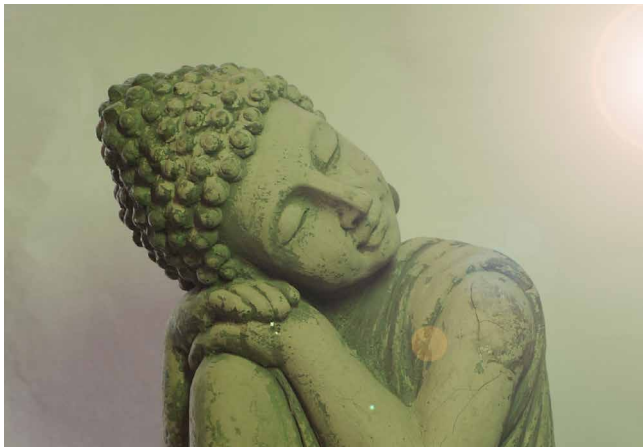
In diesem Kurs werden die Grundlagen der Sitz-, Geh- und Metta-Meditation (Meditation der liebenden Güte) nach der Lehrtradition von Ayya Khema vermittelt.

Praktische Übungen und Anregungen für den Alltag ermöglichen erste Erfahrungen mit der Meditation und unterstützen den Aufbau einer regelmäßigen Praxis.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 204

Termin: Sonntag, 19.06.
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Kursgebühr: 30 Euro
präsenz



OKTOBER

Meditation ohne Lehrer

Vertiefungstag Meditation

Im Alltag fehlen uns oft die Ruhe und der Raum, um unsere Meditationspraxis nachhaltig zu vertiefen. Dieser Tag bietet die Gelegenheit, in einem geschützten und unterstützenden Rahmen ganz in die eigene Praxis einzutauchen.

Der Vertiefungstag richtet sich an erfahrene Meditierende, die bereits über eine regelmäßige Praxis verfügen und an Retreats oder anderen Kursen teilgenommen haben.

Da der Vertiefungstag ohne Lehrende stattfindet, gibt es keine Vorträge, Anleitungen oder geführten Meditationen. So entsteht Raum für eine selbstverantwortliche und intensive Praxis, die den individuellen Bedürfnissen folgen kann. Neben den gemeinsamen Meditationszeiten besteht die Möglichkeit, sich dem Studium mitgebrachter buddhistischer Literatur zu widmen oder die Stille bewusst zu genießen.

Der gesamte Tag findet in edlem Schweigen statt und unterstützt so Sammlung, Achtsamkeit und innere Vertiefung.

Kurs 206

Termine: 17.10.
Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr
präsenz

Organisationsgebühr 10 Euro
+ Spende (nach eigenen Möglichkeiten)

KOMM UND LERNE UNS KENNEN!

24. JANUAR

Tag der offenen Tür

Termin: Sonntag 24.01.

Veranstaltungszeit: 10:00 – 16:00 Uhr

An diesem Tag gibt es die Möglichkeit
unser Zentrum und einige Kursanleiter:innen und
Lehrende der Jahreskurse
kennen zu lernen.

Über den Tag verteilt finden kleine Workshops
statt, in denen die Kurse vorgestellt
und erlebbar gemacht werden.

Dazwischen gibt es Zeit für Tee und Gespräche.
Der genaue Tagesplan ist auf unserer
Webseite buddhahaus-stuttgart.de zu finden.

Wir freuen uns über zahlreiche Besucher:innen!



Um uns an weiteren Terminen kennen zu lernen
gibt es: **die Abende der offenen Tür** (Seite 14)
und **die Buddhahaus – Gemeinschaftstage**
(Seite 17)



JAHRESKURSE

ANNETTE HÄRTEL

Gelassen Altern

Vergänglichkeit – Anicca – begleitet uns immer. Im Älterwerden tritt sie oft deutlicher hervor. Lebensphasen liegen hinter uns, neue öffnen sich. Damit entstehen Fragen wie:

- Welche Wünsche, Sorgen oder Möglichkeiten zeigen sich?
- Wie kann ich meine Erfahrungen und gewachsene Weisheit einbringen?

Neben Herausforderungen birgt das Altwerden auch Freude, Freiheit und neue Perspektiven. Im Seminar schaffen wir Raum, diese Aspekte gemeinsam zu erkunden.

Wir können uns zuwenden:

- Umgang mit körperlichen Veränderungen
- Anderen Formen des Übens, des Sitzens
- Erkennen von Gewohnheiten, die nicht mehr passen

An den Abenden gibt es:

- geführte und stille Meditationen
- sanfte Körperübungen
- kurze Impulse
- gemeinsamen Austausch

Ein geschützter Rahmen lädt dazu ein, sich zu verbinden, zu reflektieren und Gelassenheit im Älterwerden zu vertiefen.

Kurs 401

Termine: 5 x Montagabend
01.02. / 15.02. / 01.03. / 05.04. / 12.04.

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Kursgebühr: 80 bis 100 € (nach eigenen Möglichkeiten)

präsenz



JAHRESKURSE

CECILE OFFENHÄUSER

Kinderyoga (6–10 Jahre)

In diesem vierwöchigen Kurs lernen Kinder Yoga auf spielerische und achtsame Weise kennen. Mit einfachen Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung entdecken sie ihren Körper und nehmen Körper und Gefühle bewusster wahr.

Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Perfektion, sondern die Freude am Ausprobieren, Wahrnehmen und Entdecken. In einer kleinen Gruppe entsteht ein geschützter Raum, in dem jedes Kind seinen eigenen Zugang zum Yoga finden darf.

Der Kurs umfasst vier aufeinander aufbauende Termine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer 402

Termine: 4 x Donnerstag
03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06.

Zeit: 16.45 – 17.30 Uhr

Kursgebühr : 60 Euro
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich
präsenz



Kursnummer 409

Termine: 4 x Donnerstag
30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10.

Zeit: 16:45 – 17:30 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich
präsenz



JAHRESKURSE

KARIN KRÄMER

Einführung in die Lehre des Buddha Einsteigerkurs

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Lehre Buddhas. Wir erforschen seine zentralen Aussagen und deren Bedeutung für unser tägliches Leben. Gemeinsam praktizieren wir stille Meditation und lernen verschiedene geführte Meditationen kennen.

Zwischen den Kursterminen laden kleine Übungen dazu ein, das Gelernte im Alltag auszuprobieren. Dabei können wir unsere Erfahrungen mit den anderen Kursteilnehmer:innen austauschen und voneinander lernen. Eine regelmäßige Meditationspraxis während des Kursjahres wird empfohlen.

Für Teilnehmer:innen ohne Meditationserfahrung bieten wir am ersten Kurstag auf Wunsch eine kurze Einführung in die Sitz- und Gehmeditation an.

Kurs 403

Termine: 8 x Samstag
06.03. / 03.04. / 15.05. / 05.06. /
26.06. / 18.09. / 09.10. / 13.11.

Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr

Kursgebühr: 120 bis 160 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz



JAHRESKURSE

ELFI SCHMITT

Die 10 Paramitas – Ein Stufenweg zum Erwachen Teil 2

Die Stadtpraxis ist ein Übungsweg die Lehre Buddhas in den Alltag zu integrieren und sich selbst dabei zu erkennen. Gemeinsam mit anderen praktizieren wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Die Entfaltung einer kontinuierlichen Meditationspraxis, sowie der Erfahrungsaustausch über die eigene Praxis sind zentrale Kurselemente. Dhamma-Vorträge erläutern und vertiefen das jeweilige Kursthema.

Die zehn Vollkommenheiten – Paramitas ist ein Stufenweg zur Entfaltung 10 heilsamer Geistesqualitäten, die der Buddha gelehrt hat – bis hin zur Vollkommenheit eines Erleuchtungsgeistes. Para-Mita bedeutet „das was einen hinüberbringt ans andere Ufer“, nämlich von Samsara nach Nibbana.

Die Paramitas in uns verwirklicht führen über den Strom von Unwissenheit und Begehren hin zur Weisheit des Herzens und inneren Frieden. Die Paramita-Praxis eignet sich besonders zur Anwendung und Übertragung in unseren Alltag.

Voraussetzung zur Teilnahme Meditationserfahrung, tägliche Meditationspraxis Zuhause mind 20 min

Die Spende (**Herzensgabe**) erfolgt direkt nach der Anmeldebestätigung.



Kursformat: die Kurstage finden abwechseln in Präsenz (P)- und im Hybrid-Format (V) statt

Kurs 404

Termine: 9 x Sonntag

14.2.(P) / 21.3.(V) / 18.4.(P) / 23.5.(V) / 20.6. (V) /
11.7.(P) / 12.9.(P) / 3.10.(V) / 7.11.(P)

Kurstag: 1 und 9 von 11.00 – 17.00 Uhr
alle anderen 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Yoga Stuttgart
Schlossstr 66
70176 Stuttgart

Spende für die Lehrerin



JAHRESKURSE

TINA KÜNSTNER

Sati – Achtsamkeit im Alltag vertiefen

Sati – die Achtsamkeit – ist die Grundlage der Meditationspraxis und bildet zugleich das Herzstück eines bewussten, heilsamen Lebens. In der buddhistischen Lehre begegnet uns diese Geistesqualität immer wieder in zentralen Lehrreden. Viele Praktizierende kennen jedoch die Herausforderung, die in der Meditation erfahrene Präsenz und Klarheit im Alltag aufrechtzuerhalten.

In dieser Jahresgruppe widmen wir uns der Frage, wie Sati im täglichen Leben lebendig werden kann. Die Grundlage unserer Auseinandersetzung ist die Lehre Buddhas.

Mit Vorträgen, Zeiten der Meditation sowie Austausch in der Gruppe und zu zweit erkunden wir Wege, die Achtsamkeit im Alltag zu vertiefen. Sanfte Körperübungen aus dem Yoga unterstützen uns dabei.

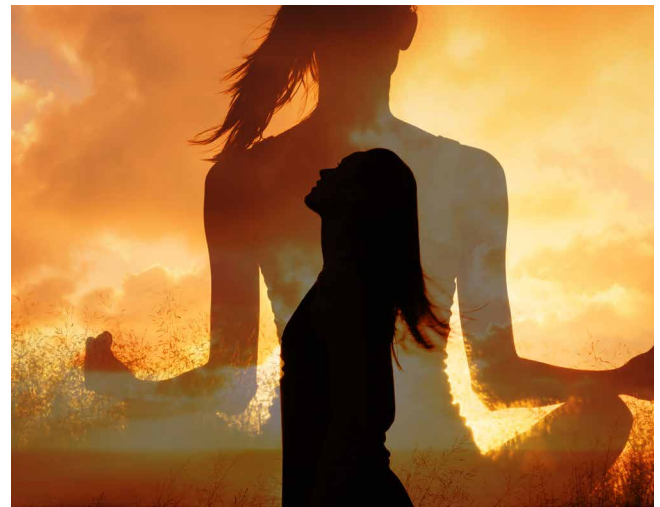
Kurs 405

Termine: 8 x Montagabend
25.01. / 22.02. / 15.03. / 19.04. / 31.05. / 04.10. /
08.11. / 06.12.

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz



Kurs 406

Termine: 8 x Freitagnachmittag
29.01. / 26.02. / 19.03. / 23.04. / 04.06. /
08.10. / 12.11. / 03.12.

Zeit: 14.30 – 17.30 Uhr

Kursgebühr: 200 bis 250 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

präsenz

Kurs 407

Termine: 8 x Mittwochabend
27.01. / 24.02. / 17.03. / 21.04. / 02.06. /
06.10. / 10.11. / 08.12.

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 140 bis 200 Euro (nach eigenen Möglichkeiten)
Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich.

online



JAHRESKURSE

CLAUS M.H. GATTO

Claus M. H. Gatto

Buddhistischer Studienkreis Sasitacittam

Der Buddhistische Studienkreis Sasitacittam widmet sich der ursprünglichen Lehre des Buddha aus frühbuddhistischer Perspektive. Gemeinsam lesen und besprechen wir Lehrreden aus dem Palikanon sowie ausgewählte Kommentare und vertiefen deren Bedeutung für die eigene Praxis.

Unsere Treffen verbinden Studium und Meditation: Kurze Meditationsübungen, gemeinsame Kontemplation und ein offener Erfahrungsaustausch ergänzen die Textarbeit. In entspannter Atmosphäre bei Tee und Gebäck entsteht Raum für Fragen, Reflexion und Begegnung.

An unseren Meditations- und Studientagen finden zusätzlich am Morgen längere Meditationstreffen statt. Diese umfassen gemeinsame Meditation, Kontemplation und den Austausch über die Praxis. Die Teilnahme an den Meditationstreffen ist auch unabhängig von den Studientreffen am Nachmittag möglich.

Willkommen sind sowohl Anfänger als auch erfahrene Praktizierende.

Für eine fruchtbare gemeinsame Arbeit wünschen wir uns eine regelmäßige Teilnahme sowie die vorgesehenen Texte zur Vorbereitung zu Hause zu lesen.

Es handelt sich um einen fortlaufenden Jahreskurs. Ein Einstieg im laufenden Kursjahr ist nach vorheriger Rücksprache möglich.



Kurs 408

Meditations + Studientreffen

Termine: 17.01. / 14.02. / 07.03. / 25.04. /
16.05. / 27.06. / 18.07. / 03.08. / 29.08. /
19.09. / 31.10. / 28.11. / 19.12.

Zeit: 10.00 – 12.45 Uhr Meditationstreffen
13.45 – 18.00 Uhr Studientreffen

Nur Studientreffen

Termine: 04.04. / 06.06. / 08.08. / 10.10.
Zeit: 13.45 – 18.00 Uhr

Spende (nach eigenen Möglichkeiten)



RETREATS

Die wichtigste Reise, ist die Reise zu sich selbst

- Buddha

Unsere Retreats bieten
eine Ruhepause
für Körper, Geist und Seele
und die Möglichkeit tiefer in die
Meditationspraxis einzutauchen.



VIPASSANA RETREAT

KURS 301 05.-09. MAI

Vipassana

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit. In dem Kurs verbinden sich Körperübungen, Gesprächsrunden und Meditation, so dass eine intensive Zeit entstehen kann.

Kurs 301

Termine: 05. - 09.05

Einführungs- / Schnupperabend:

Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr

Kurstage:

Donnerstag - Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 - 16.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz

.....

Wolfgang Seifert, der thailändische Meister Dhiravamsa lehrte mich vor über 40 Jahren die Vipassana Meditation. In meinen Kursen versuche ich einen Freiraum für ein individuelles Erleben zu geben, damit eine tiefe Berührung mit verborgenem Wissen entstehen kann.

.....



SOMMERRETREAT

30.07 – 01.08

Alle Tage können auch
als Gesamtveranstaltung unter der
Kursnummer 305 gebucht werden.
Die Organisationsgebühr beträgt in diesem
Fall lediglich 20 Euro.



SOMMERRETREAT

KURS 302 30. JULI

Einfach Meditation

mit Oliver Wölbing

Meditation muss nicht kompliziert sein. In diesem Kurs werden grundlegende Prinzipien der Meditation verständlich vermittelt und praktische Hinweise gegeben, wie ein einfacher Einstieg gelingen kann – oder wie eine bestehende Praxis lebendig und tragfähig bleibt.

Im Mittelpunkt stehen Freude, Leichtigkeit und ein freundlicher Umgang mit dem eigenen Geist. Wir betrachten, was Meditation unterstützt, welche Hindernisse häufig auftreten und wie sich Ruhe, Sammlung und Achtsamkeit Schritt für Schritt im Alltag entfalten können.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie an Menschen mit Meditationserfahrung, die ihre Praxis auffrischen, stabilisieren und mit neuer Motivation verbinden möchten.

Kurs 302

Termine: 30.07

Kurstage:

Freitag: 18.00 – 21.00 Uhr

Organisationsgebühr: 10 Euro + Spende

präsenz



SOMMERRETREAT

KURS 303 31. JULI

Dankbarkeit – ein Tor zu Freude mit Anke Goldfuß

Die Dankbarkeitspraxis ist eine kraftvolle Antwort auf die „Negativitätstendenz“ unseres Geistes. Sie führt uns ins Erleben des gegenwärtigen Moments und ermöglicht einen Perspektivwechsel vom Mangel zur Fülle. Sie richtet uns immer wieder auf das Heilsame aus und aktiviert unsere Herzenskräfte.

Die Dankbarkeitspraxis ist ein Schlüssel zu Lebensfreude und Glück. Dies möchte der Kurs in Meditationen, Übungen und Austausch erfahrbar machen und Anregungen geben für einen Übungsweg im Alltag verbinden möchten.

Kurs 303

Termine: 31.07.

Kurstage:

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Organisationsgebühr: 10 Euro + Spende
präsenz



SOMMERRETREAT

KURS 304 01. AUGUST

Einfach zur Ruhe kommen – Deep Rest Meditation mit Gerhard Bruhns

In unseren herausfordernden Zeiten ist es oft nicht leicht, zur Ruhe zu kommen und unsere innere Mitte wiederzufinden. Manchmal fehlt uns auch die Energie für eine klassische Sitzmeditation. Hier bietet die Deep Rest Meditation eine wunderbare Praxisform. Dabei handelt es sich um eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Liegen.

Das mühelose Meditieren im Liegen unterstützt uns beim Loslassen allen „Tuns“ und „Müssens“. Wir kommen einfach zur Ruhe und können in ein wunderbares „Sein“ eintauchen.

Kurs 304

Termine: 01.08.

Kurstage:

Sonntag: 10.00 – 18.00 Uhr

Organisationsgebühr: 10 Euro + Spende
präsenz

METTA – RETREAT

KURS 306 04. – 07. NOVEMBER

Metta, Freude und Mitfreude

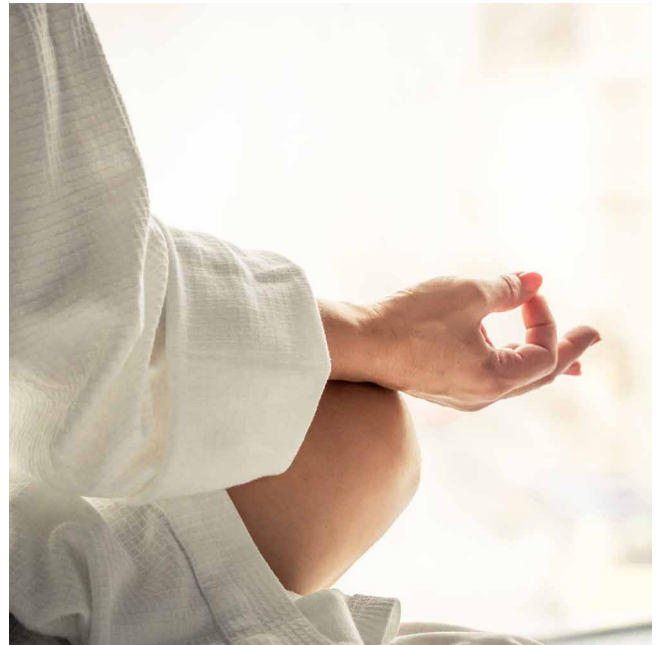
mit Tina Künstner

In diesem Retreat widmen wir uns der Metta-Meditation – einer Praxis, die den Geist sammelt und eine Haltung von Wohlwollen und Freundlichkeit kultiviert. Metta ist das erste der vier brahma viharas, der „göttlichen Verweilungsstätten“: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

Neben der Praxis der Metta-Meditation vertiefen wir das dritte der vier brahma viharas: die Freude und die Mitfreude. Viele Menschen erleben, dass schwierige Erfahrungen leichter in den Vordergrund treten als die schönen und nährenden Aspekte des Lebens. Durch eine bewusste Praxis der Freude und Mitfreude können wir dieser Tendenz entgegenwirken und mehr Leichtigkeit und Verbundenheit einladen.

Eine Kombination aus stillen und geführten Meditationen, Gehmeditation, Vorträgen sowie achtsamen Körperübungen aus dem Yoga schafft einen Raum der inneren Einkehr und des heilsamen Innehaltens. Ergänzt wird die Praxis durch achtsamen Austausch zu Beginn und am Ende jedes Tages – eine wertvolle Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen und neue Impulse mitzunehmen.

Sowohl Anfänger*innen als auch erfahrene Meditierende sind herzlich eingeladen, in die heilsame Kraft der Metta-Praxis einzutauchen und sich eine Zeit voller Wohlwollen, Freude und Mitfreude zu schenken.



Kurs 306

Termine: 04. – 07.11.

Kurstage:

Donnerstag – Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 13.00 Uhr

Spende für die Lehrerin

Organisationsgebühr: 30 Euro

präsenz



WOCHENENDKURSE

Alle Wochenendkurse werden,
sofern nicht anders vermerkt,
in Präsenz und online angeboten.
Nach Absprache ist es auch möglich,
beide Formate zu kombinieren.

Die Einführungs-/Schnupperabende
freitags sind optional und können unabhängig
vom Kurs besucht werden, aber auch hier
bitten wir um Anmeldung.

Bei den Präsenzplätzen
haben am Freitagabend
Kursteilnehmer:innen Vorrang.



WOCHENENDKURSE

KURS 101 | 19. – 21. FEBRUAR



Norbert Wildgruber, Vater von drei erwachsenen Kindern, arbeitete viele Jahre als psychotherapeutischer Trainer. Er war seit 1984 naher Schüler der Ehrwürdigen Ayya Khema und wurde von ihr zum Lehren autorisiert. Er gibt seit vielen Jahren seine Erfahrung an Menschen auf dem spirituellen Weg weiter.

Meditieren kann wieder einfacher und freudvoller werden!

Anhand von aktuellen Erkenntnissen aus der genauen Beschäftigung mit wichtigen Original-Lehrreden des Buddha werden an diesem Wochenende die grundlegenden Meditationmethoden (Atembetrachtung- Anapana Sati, Stück für Stück, Body-Scan, Gehmeditation, Metta-Liebende Güte) ausführlich erklärt, angeleitet und vor allem praktiziert.

Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Organisationsgebühr: 35 Euro

Spende für den Lehrer

präsenz und online

KURS 102 | 12.–14. MÄRZ

Bhante Pasanna, 1975 in Wien geboren, wurde 1997 in Sri Lanka vom Ehrwürdigen Katukurunde Nyanananda Thera ordiniert. Bhante Pasanna lebte und praktizierte 17 Jahren in Klöstern und Waldeinsiedeleien auf Sri Lanka. Seit 2014 lebt er in Deutschland. Ihm ist es ein Anliegen, Dhamma ursprünglich und umsetzbar zu vermitteln.



Emotionale Weisheit

Wie die vier Brahmaviharas Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut uns dabei helfen können, unser Emotionserleben zu veredeln, mit der Wirklichkeit in Einklang zu bringen und Frieden zu schließen mit allen Wesen einschließlich uns selbst...

Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Organisationsgebühr: 35 Euro

Spende für den Lehrer

präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 103 | 09.+10. APRIL



Renate Seifarth, Autorin von «Buddha at Home» und „Heile das Kind in dir“ praktiziert seit 1989. Sie verbrachte über sechs Jahre im Retreat, teils in Asien, teils im Westen unter Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor, Ajahn Maha Boowa und Sayadaw U Janaka u.v.a. In ihrer Lehre liegt ihr eine zeitgemäße Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre am Herzen.

Vertrauen als Kraft – aber in was?

Vertrauen gilt als wichtige Kraft auf dem Weg. Doch Vertrauen wird immer wieder enttäuscht oder missbraucht. Wie können wir Vertrauen wieder aufbauen, worauf können wir vertrauen? Darum geht es im Vortrag am Freitag, am Samstag setzen wir das Gesagte um. Daher die Bitte, dass alle, die zum Praxistag am Samstag kommen wollen, am Freitag beim Vortrag dabei sind.

Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr
Spende für die Lehrerin

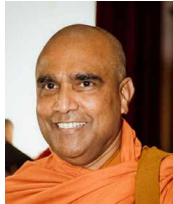
Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Spende für den Lehrerin
Organisationsgebühr: 30 Euro
präsenz und online

KURS 104 | 11.-13. JUNI

Bhante Dr. Seelawansa Wijayarajapura Maha Thero ist der spirituelle Leiter des Theravada Buddhismus in Österreich. Geboren 1954 in Sri Lanka, trat er mit zehn Jahren in den Orden ein. Er besuchte die Universität in Sri Lanka, wo er Englisch und Deutsch erlernte. 1982 kam Bhante Seelawansa nach Österreich und studierte erst in Salzburg, danach in Wien Deutsch. Er ist Leiter des Dhammazentrums Nyanaponika in Wien.



Sati, Achtsamkeit im Alltag – heilsame Gewohnheiten und der Weg zu innerem Frieden und guten Beziehungen

Dieser Kurs zeigt, wie Achtsamkeit (Sati) im Alltag gelebt werden kann. Durch einfache Übungen und Meditation lernen die Teilnehmenden, bewusster im gegenwärtigen Moment zu sein, heilsame Gewohnheiten zu entwickeln und mehr innere Ruhe, Klarheit und achtsame Beziehungen zu fördern.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 105 | 03.+04. JULI



Ulla König ist Dharmalehrerin in der Theravada-Tradition mit Lehrerlaubnis von Christopher Titmuss. In ihren Kursen verbindet sie die Lehren des Buddha mit den Herausforderungen des modernen Alltags – und macht so eine lebendige, alltagsnahe Praxis erfahrbar. Als berufstätige Mutter weiß sie aus eigener Erfahrung, wie spirituelle Praxis mitten im Leben verankert werden kann.

Elternsein: Nähe, Grenzen, Balance

Elternsein bedeutet, für andere da zu sein und zugleich die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen. Dieses Wochenende lädt dazu ein, die eigene Elternrolle bewusster zu betrachten und einen guten Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu finden.

Mit Achtsamkeit, Meditation, Körperwahrnehmung und Austausch erkunden wir eigene Muster und Bedürfnisse. Ziel ist es, mehr Ruhe, Klarheit und inneren Spielraum im Familienalltag zu entwickeln.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Das Seminar findet ohne Kinder statt und ist offen für alle.

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 9.00 – 14.00 Uhr

Spende für die Lehrerin
Organisationsgebühr: 30 Euro
präsenz

KURS 106 | 09. – 11. JULI

Sylvia Wetzel (geb.1949) buddhistische Meditationslehrerin, Publizistin, Autorin, Pionierin eines frauenfreundlichen kulturell übersetzten Buddhismus im Westen.



Alte Wunden heilen: Freude als Weg: zuhören, verstehen, verzeihen.

Erinnerungen sind Gedanken im Jetzt. Warum schmerzen uns Erfahrungen, die vergangen sind? Wir schauen uns alte Verletzungen an, untersuchen, wie Festhalten funktioniert und experimentieren mit Freude als Weg. Im Spiegel buddhistischer Lehren und Übungen erforschen wir mit Kurzvorträgen, Übungen und Austausch unsere emotionalen Stile im Umgang mit uns und anderen und experimentieren mit konstruktiven Interpretationen unserer Erfahrungen.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für die Lehrerin

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für die Lehrerin
Organisationsgebühr 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 107 | 10. – 12. SEPTEMBER



Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit mehr als 25 Jahren ist sie im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

Das Herzsutra

Dieses wichtige buddhistische Sutra beginnt mit dem wunderschönen Satz: „Ehre sei der vollkommenen Weisheit, der lieblichen, der heiligen!“

Die zentrale Aussage „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form“ kennen viele. Doch was bedeutet das wirklich und für unser Leben? Tatsächlich führt die Einsicht in diese Wahrheit zu einer tiefen Befreiung, zu Freude und Frieden. Das werden wir an diesem Wochenende gemeinsam erfahren oder zumindest einen Geschmack davon bekommen. Darauf freue ich mich!

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Lehrerinhonorar: 15 Euro

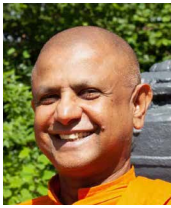
Vorträge, Meditationen, Praxisübungen:

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr

Lehrerinhonorar: 80 Euro
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

KURS 108 | 24. – 26. SEPTEMBER

Bhante Punnaratana ist buddhistischer Mönch der Theravada-Tradition aus Sri Lanka. Er lebt und lehrt seit 1996 in Deutschland und ist neben seiner Lehrtätigkeit als Dozent der Universität Mainz tätig. Er gründete eine Zweigstelle der „Buddhist and Pali University of Sri Lanka“ in Deutschland, die „Buddhistischen Maha Vihara“ in Schneverdingen und den gemeinnützigen Verein „Karuna Samadhi e.V.“.



Die Rolle der Achtsamkeit in der buddhistischen Lehre

In der Lehre des Buddha nimmt die Achtsamkeit, die Vergegenwärtigung des momentanen Erlebens und Handelns, eine zentrale Stellung ein. Heute wird die achtsamkeitsorientierte Form der Meditation mit dem Begriff Vipassana bezeichnet und meist übersetzt als „Einsichtsmeditation“. Im Seminar erörtern wir die Bedeutung dieser Eigenschaft in der von Buddha gelehrt Geistes-schulung, die in Form von Meditationsübungen und Alltagsübungen praktiziert werden kann, um so einen persönlichen Eindruck davon zu gewinnen

Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 109 | 22. – 23. OKTOBER



Lama Irene ist buddhistische Nonne und unterrichtet seit 30 Jahren. Sie ist Schweizerin und lernte buddhistische Meditation im Jahr 1979 in den USA kennen. Sie nahm an zwei Drei-Jahres-Retreats teil und wurde von dem Mahamudrameister Gendün Rinpoche in die Übertragung der

Karma Kagyü Linie eingeführt und hat sich aktiv am Aufbau der Retreat- und Klostergemeinschaft Kundreul Ling in der Auvergne und anderen Zentren beteiligt.

„Den Tod verstehen – Sich dem Leben öffnen“

Wenn wir die Tatsache der Vergänglichkeit und der eigenen Sterblichkeit würdigen, kann sich eine natürliche Offenheit für das Leben jetzt und heute einstellen.

Lama Irene gibt Erklärungen und Anregungen aus buddhistischen Traditionen, wie wir uns auf das eigene Sterben und den Tod vorbereiten und wie wir anderen im Sterben und Tod mitfühlend begegnen können.

Geführte Meditationen, Vorträge, Zeiten des Schweigens, achtsames Gehen und persönlicher Austausch mit Hilfe von Kommunikation mit Herz tragen dazu bei, das freudvolle Potential der Vergänglichkeit zu kontaktieren und freizusetzen.

Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Organisationsgebühr: 30 Euro + Spende für die Lehrerin
präsenz und online

KURS 110 | 19. – 21. NOVEMBER

Dorothea Wettengel, geb. 1964, ist Meditationslehrerin in der Nachfolge Ayya Khemas und erlebt sich als moderne buddhistische Mystikerin. Ihre Ausbildungen in Physio-, Körper- und Psychotherapieverfahren, langjährige Führungserfahrung in den Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen, sowie mehr als 25 Jahre als Schülerin der Ridhwan Schule erlauben ihr einen mehrperspektivischen Blick auf lebenslange Entwicklungsprozesse.



„Meditation als natürliche Quelle unserer Lebensenergie“

Wie kann es uns gelingen, in diesen bewegenden Zeiten, stille Meditation als Einladung und Geschenk zu pflegen? Wir werden an diesem Wochenende ausprobieren, eine natürliche, uns nährend und Energie schenkende Haltung zur Stille zu finden, sowie die Rückbindung an unsere innere Heimat wieder zu entdecken.

Einführungs-/ Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Spende für die Lehrerin

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 – 13.00 Uhr

Spende für die Lehrerin
Organisationsgebühr: 35 Euro
präsenz und online

WOCHENENDKURSE

KURS 111 | 10. + 11. DEZEMBER



Ehrw. Clementia Will und Ehrw. Fuden Nessi
Die Ehrw. Clementia leitet zusammen mit ihrem Meister, dem Ehrw. Fuden, den buddhistischen Tempel Dharmazufucht Schwarzwald. Ehrw. Fuden ist seit 49 Jahren Mönch in der Tradition der Stillen Reflexion (Soto Zen). Ehrw. Clementia wurde 2008 zur buddhistischen Nonne ordiniert, und ist seither im Orden der Buddhistischen

Kontemplativen (O.B.C.) auch zur Dharma-Meisterin ernannt worden.

Unsere Übung und die Vier Edlen Wahrheiten

Wir werden durch unser Bemühen auf dem Dharma-Weg damit vertraut, was die Vier Edlen Wahrheiten beinhalten und für uns persönlich bedeuten. Diese Einsicht ist so wichtig, damit wir jetzt von dem ablassen können, was Leid schafft, und in Einklang mit dem Leben können, was Buddha und unser Wahres Herz uns lehrt.

Den Kurs leitet die Ehrw. Clementia. Der Ehrw. Fuden wird am Samstag für einen Dharma-Vortrag online zugeschaltet.

Einführungs- / Schnupperabend

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für die Lehrenden

Vorträge, Meditationen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Spende für die Lehrenden
Organisationsgebühr: 30 Euro
präsenz und online

DANA (SPENDE)

Wichtig: die Lehre des Buddha ist unverkäuflich.
Gleichzeitig leben wir in einem Land und in einer Zeit, in der Zentren wie unseres ohne Geld nicht existieren können.

Um auch Menschen ohne oder mit wenig Geld den Zugang zu unseren Kursen zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Menschen mit mehr oder viel Geld uns und die Lehrenden großzügig unterstützen und dadurch das Bestehen unseres Zentrums zu sichern.

Gebt nach dem Motto: so viel, dass ihr euch großzügig fühlt, doch ohne dabei selbst in Not zu geraten.

Studien haben gezeigt, dass das Geben nicht nur dem Empfänger hilft, sondern auch das Wohlbefinden und die Zufriedenheit des Gebers erhöht.



SPENDENEMPFEHLUNG

Wenn Lehrende keine feste Kursgebühr verlangen, werden wir oft nach einem Richtwert gefragt. Folgende Empfehlung, die natürlich auch unter- oder überschritten werden kann, wollen wir gerne weitergeben: Schnupper/ Einführungsabende 10 – 20 Euro
Wochenendkurse 40 – 80 Euro je Kurstag.

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

In eigener Sache

Trotz unserer Bemühungen, die Kosten möglichst gering zu halten, hat unser Zentrum in den vergangenen Jahren erhebliche Defizite erwirtschaftet. Deshalb freuen wir uns über Unterstützung in Form einer Fördermitgliedschaft.

Die Höhe des Beitrags kann frei gewählt und steuerlich geltend gemacht werden. Benötigt ihr eine Spendenbescheinigung, gebt uns einfach kurz Bescheid – wir senden sie euch gerne per Post oder E-Mail zu.

**.Wir freuen uns über
jede Unterstützung zum Erhalt
unseres Zentrums.**



FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Name, Vorname

.....

Straße, Postleitzahl, Ort

.....

.....

Telefon:

Email:

Ich möchte das Zentrum mit folgendem
Beitrag unterstützen:

Beteiligung pro Monat: Euro

oder Beteiligung pro Jahr: Euro

ab Monat/Jahr

Spendenbescheinigung erwünscht

☐ per Mail

☐ per Post

(wird am Anfang des Folgejahres verschickt)

Kontoverbindung für Überweisung/Dauerauftrag

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.

IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55

BIC: SOLADEST600

Ort, Datum Unterschrift

.....

Bitte diese Spendenzuweisung eingescannt
per Mail bzw. per Post schicken.

WICHTIGE HINWEISE

- * Buddhas Lehre soll jedem Menschen zugänglich sein. Deshalb werden wir für alle, die kommen möchten, eine Möglichkeit finden, dies zu ermöglichen.
- * Wenden Sie sich bitte an uns, sollten Sie aus finanziellen Gründen auf eine Ermäßigung angewiesen sein.
- * Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet.
- * Veranstaltungen, die es nicht mehr ins Programmheft geschafft haben, sowie aktuelle Neuigkeiten finden Sie auf Aushängen im Schaufenster des Meditationszentrums oder auf unserer Webseite:
www.buddhahaus-stuttgart.de.
- * Um sich zu unserem Newsletter anzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an:
kontakt@buddhahaus-stuttgart.de
- * Im Meditationsraum bitten wir, aus hygienischen Gründen, Socken zu tragen. Außerdem sollten Essen und offene Getränke draußen bleiben und das Handy ausgeschaltet sein.
- * Sofern nicht anders angegeben finden die Wochenend-Kurse in Hybrid statt. Bei unseren Hybridkursen sind die Präsenz-Teilnehmer für die Online-Teilnehmer sichtbar. Sollten Sie dies nicht wünschen, ist eine Präsenzteilnahme nicht möglich.
- * Veranstaltungsort, falls nicht anders angegeben:

BuddhaHaus Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart



ORGANISATORISCHE HINWEISE

ANMELDUNG

Eine schriftliche Anmeldung, mit Angabe der Kursnummer, ist für alle unsere Veranstaltungen notwendig. Bei Veranstaltungen, die Hybrid angeboten werden, bitte mitteilen, ob die Teilnahme in Präsenz oder Online gewünscht ist.

Die Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail möglich und ist stets verbindlich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bezüglich des Kursablaufs und der Zahlungsmodalitäten. Bei Anmeldung über das Kontaktformular auf unserer Webseite erhalten Sie eine automatische Antwort. Informieren Sie uns bitte, falls Sie diese nicht erhalten.

**Bankverbindung: BW Bank
BuddhaHaus Stuttgart
Kt.Nr.: 2575155
IBAN: DE84 6005 0101 0002
5751 55**

ORGANISATIONSGBÜHR

Hiermit decken wir einen Teil unserer Fixkosten. Da die Einkünfte aus der Organisationsgebühr lediglich einen kleinen Teil dieser Kosten

decken, sind wir auf zusätzliche Spenden angewiesen.

ERMÄSSIGUNG

Siehe wichtige Hinweise.

STORNIERUNG

Alle Kurse können bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit einer Bearbeitungsgebühr von 10 Euro storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr fällig.

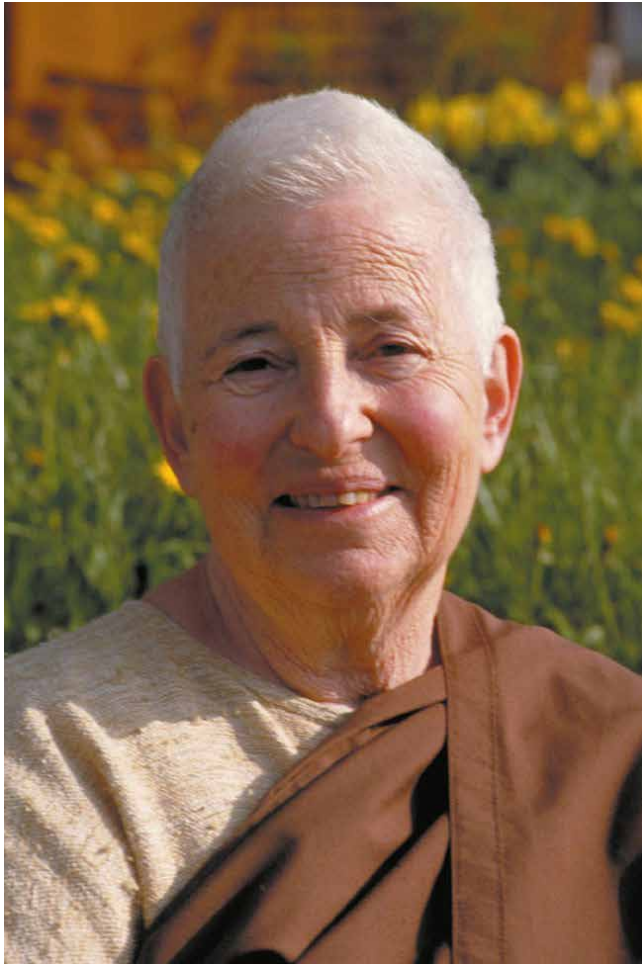
DATENSCHUTZ

Personenbezogene Daten werden nur zur Beantwortung von Anfragen, Abwicklung von Anmeldungen und Kursen erhoben und für Dritte unzugänglich gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Nach Ablauf des Vertrages kommt es zur Löschung der personenbezogenen Daten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Buddha-Haus e.V. übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.

BUDDHAHAUS-PROJEKT



Der gemeinnützige Verein BuddhaHaus, Meditations- und Studienzentrum e.V., wurde auf Initiative von der Ehrw. Ayya Khema im Jahr 1989 von ihren Schülerinnen und Schülern gegründet.



BUDDHAHAUS-PROJEKT



**Buddha-Haus Seminarzentrum
im Allgäu**
Uttenbühl 5
87466 Oy-Mittelberg
Tel: 083/76-502
info@buddha-haus.de



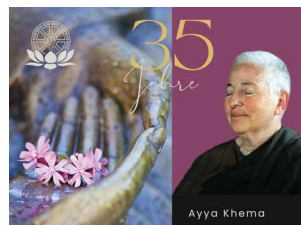
Metta Vihara
Hochberg 19
87474 Buchenberg
Tel: 083/78-1348
metta-vihara@buddha-haus.de



Stadtzentrum München
Klarastrasse 4
80636 München
Tel: 089/1238868
info@buddhahaus-muenchen.de



Stadtzentrum Stuttgart
Vogelsangstr. 20
70176 Stuttgart
info@buddhahaus-stuttgart.de



Jhana Verlag
Zweigstelle Türkenfeld
Uttenbühl 5
87466 Oy-Mittelberg
Fax: 083/76-592
info@jhanaverlag.de



BUDDHA-HAUS | MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART



Vogelsangstraße 20, 70176 Stuttgart

✉ kontakt@buddhahaus-stuttgart.de

🌐 www.buddhahaus-stuttgart.de

Gestaltung und Illustration: Anne Schüttoff